



## ETIXX HIGH PROTEIN SHAKE

Vanille / Chocolade



### 1. ATOUS MAJEURS D'Etixx High Protein Shake:

- ✓ Aux protéines de lactosérum de qualité supérieure, assurant un développement optimal et une récupération rapide de la masse musculaire
- ✓ Contient 5g de BCAA (Branched Chain Amino Acids : leucine, isoleucine, valine) naturels
- ✓ > 95 % d'isolat protéique de lactosérum pur, sans ajout d'hydrates de carbone, de graisses et de sel

### 2. UTILISATEUR - Qui tirera profit du High Protein Shake?

#### CATÉGORIE **SPORTS DE PUISSANCE**

High Protein Shake est un shake protéiné à faible teneur en hydrates de carbone, qui convient aux sportifs explosifs pratiquant un entraînement axé sur la puissance (y compris les haltérophiles, power

lifters, lanceurs, sprinteurs, culturistes, rugbymen, etc.). Le High Protein Shake complète parfaitement les besoins journaliers en protéines, en association avec des repas riches en protéines répartis sur la journée. Comme ce shake ne contient pas de sucres ajoutés, il se prête parfaitement à un régime à faible teneur en hydrates de carbone (contrôle du poids).

### *3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE High Protein Shake et POURQUOI en consommer?*

Les protéines sont des nutriments essentiels que l'on trouve dans une alimentation saine et équilibrée (viande, poisson, œufs, soja, noix et noisettes, etc., à titre d'exemples). La dose journalière recommandée de protéines pour les sportifs de puissance varie de 1,2 à 1,7g/kg de poids corporel par jour.

L'effort physique et tout particulièrement l'entraînement axé sur la puissance engendre une augmentation de la dégradation et de la synthèse des protéines. Pour un développement musculaire optimal (hypertrophie) et une puissance musculaire accrue après la musculation, il y a lieu d'assurer un apport suffisant en protéines et spécialement en acides aminés. Il a été démontré que la consommation de 20g de protéines immédiatement après l'entraînement est idéale pour l'entretien, la récupération et le développement de la masse musculaire. Il n'est pas nécessaire d'absorber plus de 20g de protéines immédiatement après l'entraînement. Cela n'aurait aucun effet supplémentaire. Il est également conseillé de répartir les repas riches en protéines sur la journée.

La protéine de lactosérum est la protéine la plus complète sur le marché. Elle contient tous les acides aminés essentiels en concentrations plus élevées que les sources de protéines végétales. Les protéines de lactosérum sont digérées et absorbées plus rapidement (par rapport, par exemple, à la caséine ou aux protéines de soja) et contiennent une plus grande quantité de leucine, qui est le principal déclencheur du développement de la masse musculaire.

Buvez le High Protein Shake après l'exercice pour optimiser la synthèse des protéines et favoriser l'adaptation et la récupération.

## 4. SKU's – Quels formats et saveurs sont disponibles ?

ETIXX HIGH PROTEIN SHAKE VANILLA 1000G (CNK: 3233-897)	ETIXX HIGH PROTEIN SHAKE CHOCOLATE 1000G (CNK : 3583-341)
	

## 5. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre le High Protein Shake?

<b>Immédiatement APRÈS</b>	30g (1 dose) dans 250ml d'eau/de lait
----------------------------	---------------------------------------

**Comparaison par rapport à d'autres shakes:**

	<b>High Protein Shake Vanille / chocolat</b>	<b>Recovery Shake Chocolade / framboos- kiwi</b>	<b>Recovery shake PROLINE Chocolade/banaan</b>
Hydrates de carbone (g/portion)	1.3 / 0.7	36 / 37	58 / 64
Protéines (g/portion)	24 / 26	9 / 8	31 / 30
Rapport CH/protéines	1:19 / 1:36	4:1	2:1
Protéines de lactosérum	X (isolate)	X (isolate)	X (isolate)
Leucine (g/portion)	2.8 / 2.5	0.83 / 0.88	3
Positionnement			

Objectifs	Développement et récupération musculaires	-Reconstitution de l'énergie -Construction et récupération musculaire	-Reconstitution de l'énergie -Construction et récupération musculaire
Groupe cible	Sportifs de force	Tous les athlètes, après un entraînement léger ou modérément intensif (endurance)	Les athlètes qui s'entraînent de manière très intensive, faire des efforts ultra-longes ou après une course
Quand en consommer?	APRÈS	NA	NA

#### 6. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

/

#### 7. EFFETS SECONDAIRES:

/

#### 8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Ne contient pas de gluten - contient du lactose et du soja - végétariens √ - végétaliens x

#### 9. COMPOSITION::

<b>Valeurs nutritionnelles</b>	<b>Vanille</b>		<b>Chocolat</b>	
	<b>Par 100g</b>	<b>Par 30g</b>	<b>Par 100g</b>	<b>Par 30g</b>
Énergie (kcal)				
Énergie (kJ)	357	107	373	112
Graisses (g)	1514	454	1580	474
Protéines (g)*	1.4	0.4	1.7	0.5
Hydrates de carbone (g)	81	24	86	26
Sucres (g)	4.3	1.3	2.4	0.7
Fibres (g)	2.1	0.6	1	0.3
Énergie (kcal)	0.40	0.12	0.36	0.11

\* Type de protéines: isolat protéique de lactosérum

<b>Profil d'acides aminés</b>	<b>Vanille</b>		<b>Chocolat</b>	
	<b>g/ 100g</b>	<b>g/ 30g</b>	<b>g/ 100g</b>	<b>g/ 30g</b>
L-valine	4.70	1.41	4.24	1.28

L-leucine	9.26	2.78	8.35	2.53
L-isoleucine	4.79	1.44	4.32	1.30
L-alanine	5.08	1.53	4.59	1.39
L-arginine	1.83	0.55	1.65	0.5
L-acide aspartique	10.99	3.30	9.92	3.0
L-cystéine	2.32	0.70	2.09	0.63
L-acide glutamique	16.0	4.80	14.44	4.36
Glycine	1.63	0.49	1.47	0.44
L-lysine	8.67	2.60	7.83	2.37
L-histidine	1.42	0.43	1.28	0.38
L-méthionine	2.13	0.64	1.91	0.58
L-phénylalanine	2.91	0.87	2.63	0.79
L-proline	5.60	1.68	5.05	1.53
L-sérine	5.02	1.51	4.53	1.37
L-thréonine	6.91	2.07	6.23	1.89
L-tryptophane	1.88	0.56	1.69	0.51
L-tyrosine	2.70	0.81	2.44	0.74

## 10. LISTE DES INGREDIENTS:

### Vanille

Isolates protéiniques de lactosérum (**soja,lait**) - Arôme : arôme vanille - Épaississant : gomme xanthane, gomme de guar - Édulcorants : sucralose.

### Chocolat

Isolates protéiniques de lactosérum (Protéine de lactosérum (**Lait**), Émulsifiant : Lécithine de soja (**Soja**)) - Cacao en poudre - Arôme (**Lait**) - Épaississants : Gomme xanthane, Gomme de guar - Édulcorant : Sucralose.

## 11. Références scientifiques

- Areta J, Burke L, Ross M, Camera D, West D, Broad E, Jeacocke N, Moore D, Stellingwerff T, Philips S, Hawley J, Coffey V. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. *J Physiol* 2013; 591: 2319-2331.
- Moore D, Robinson M, Fry J. Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men. *Am J Clin Nutr* 2009; 89:161-168.
- Philips S. Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. *Br J Nutr* 2013; 108: S158-s167.
- Rodriguez N DiMarco N, Langley S. American Dietetic Association; Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine. Position of the American Dietetic Association, Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc* 2009; 109(3): 509-527.

- Tang J, Philips S. Maximizing muscle protein anabolism: the role of protein quality. *Curr Opin Clin Nutri Metabl Care* 2009;12:66-71.